

JOURNAL LA BRISE

ÉDITION

PRINTEMPS
2025



Joyeuses
Pâques!



ACTIVITÉS D'AVRIL

18

VENDREDI
SAINT

LE CONTREVENT SERA FERMÉ

LUNDI DE
PÂQUES

21

LE CONTREVENT SERA FERMÉ

22

MARDI
10h00
11h30

CAFÉ-PARTAGE
Mieux définir mon rôle
pour plus d'équilibre

Inscription dès le 8 avril

2.00\$

JEUDI

19h00
20h30

24

CAFÉ-PARTAGE
Mieux définir mon rôle
pour plus d'équilibre

2.00\$

Inscription dès le 8 avril

ACTIVITÉS EXCLUSIVES AUX MEMBRES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE 418-835-1967

1



ACTIVITÉS DE MAI

11**DIMANCHE**

Bonne fête des mères

LUNDI

**Journée nationale
des Patriotes**

19

LE CONTREVENT SERA FERMÉ

20**MARDI**

**10h00
11h30**

**CAFÉ-PARTAGE
PIGE DANS LE POT**

2.00\$

Inscription dès le 6 mai

JEUDI

**19h00
20h30**

22

**CAFÉ-PARTAGE
PIGE DANS LE POT**

2.00\$

Inscription dès le 6 mai

**Veillez noter qu'il y aura l'ajout d'un atelier mieux-être en mai.
Nous vous transmettrons le titre, la date
ainsi qu'un bref descriptif dans l'Infolettre de mai.**

ACTIVITÉS EXCLUSIVES AUX MEMBRES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE 418-835-1967



ACTIVITÉ DE JUIN

15

DIMANCHE

Bonne fête des pères

MARDI

SOUPER: 17h00
AGA: 19h00

17

ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE ANNUELLE

Vous recevrez l'invitation au courant
de la semaine du 25 mai

MARDI

24

Fête nationale du Québec

11h30

LE CONTREVENT SERA FERMÉ

Inscription obligatoire 418-835-1967



QUELQUES INFORMATIONS CONCERNANT LES ACTIVITÉS QUE NOUS VOUS PROPOSONS ET RAPPEL

- Si vous avez un empêchement qui ne vous permet pas de participer à l'activité à laquelle vous étiez inscrit, nous apprécierions que vous nous avisiez. De cette façon, cela nous permettra de contacter l'une des personnes inscrites sur la liste d'attente.
- Veuillez prendre note que lorsque vous désirez participer à l'une de nos activités, vous devez vous inscrire en communiquant avec nous au 418-835-1967 ou à l'adresse courriel suivante: admin@contrevent.org
- Il peut arriver que nous ajoutions des activités. Celles-ci vous seront transmises dans l'Infolettre mensuelle, qui est envoyé par courriel la dernière semaine du mois.
- Rappel : Nous vous invitons à compléter le sondage annuel de satisfaction des services 2024-2025 d'ici le vendredi 4 avril. C'est l'occasion pour nous d'évaluer la qualité et la pertinence des services que nous offrons. C'est aussi une occasion pour vous de nous transmettre votre opinion et vos commentaires afin que nous puissions continuer à répondre le plus adéquatement possible à vos besoins.

Paradoxes du processus d'aide psychosociale chez les hommes

(Brooks, 1998)

Exigences de la masculinité

- Cacher sa vie privée
- Maintenir le contrôle
- Sexualiser l'intimité
- Montrer sa force
- Exprimer sa fierté
- Exprimer sa fierté
- Être invincible
- Être indépendant
- Être stoïque
- Agir-faire
- Éviter les conflits
- Nier sa douleur sa souffrance
- Persister indéfiniment
- Feindre l'omniscience

Exigences de la démarche d'aide

- Dévoiler sa vie privée
- Renoncer au contrôle
- Intimité non sexuelle
- Montrer ses faiblesses
- Expérimenter la honte
- Expérimenter la honte
- Être vulnérable
- Chercher de l'aide
- Exprimer ses émotions
- Être introspectif
- S'attaquer aux conflits
- Confronter sa douleur, sa souffrance
- Reconnaître ses échecs
- Admettre son ignorance





TEXTE QUI FAIT RÉFLÉCHIR

6

Par respect pour l'autrice, le texte qui suis n'a pas été masculinisé.



— *Tu t'épuises.*

— *Non... je vais bien.*

— *Ne me mens pas. Je le vois dans tes yeux, dans tes gestes, dans ta façon de marcher. Je le sens dans ton souffle court, dans ton regard éteint, dans ta voix qui tremble. Tu t'épuises.*

— *Je n'ai pas le choix. Je dois tout porter, tout gérer, tout encaisser. Je dois être forte.*

— *Forte ? Tu confonds force et sacrifice. Ce que tu portes te courbe l'échine, te ronge les os, t'éteint doucement, sans bruit.*

— *Je ne peux pas tout lâcher. Ils comptent sur moi. Si je m'arrête, tout s'effondre.*

— *Et toi ? Si tu t'effondres, qui te relèvera ?*

— *Je... je ne sais pas. Je ne veux pas être un fardeau.*

— *Tu n'as pas à tout porter seule. Tu n'es pas un roc, tu es une femme.*

— *Mais si je ne le fais pas, qui le fera ? Si je ne suis pas forte, qui le sera à ma place ?*

— *Qui t'a appris que demander de l'aide était une faiblesse ? Qui t'a fait croire que t'épuiser était une preuve de courage ?*

— *J'ai appris à être forte. À tenir bon. À ne pas me plaindre.*

— *Et à quel prix ? À quel prix ta lumière s'éteint-elle ? À quel prix tes rêves se fanent-ils ?*

— *Je ne veux pas décevoir. Je ne veux pas échouer.*

— *Tu n'échoues pas en te reposant. Tu n'échoues pas en déposant ce qui n'est pas à toi. Tu n'échoues pas en choisissant de te sauver, toi.*

— *Mais si je m'arrête... Si je lâche... Si je dépose ce poids... Qui suis-je alors ?*

— *Tu es toi. Enfin toi. Sans les masques, sans les rôles imposés. Tu redeviens cette femme libre, celle qui sait danser sous la pluie, celle qui ne cherche pas à plaire, celle qui n'a pas besoin de tout contrôler pour être en paix.*

— *Et si je tombe ?*

— *Alors tu te relèveras. Mais cette fois, tu seras plus légère. Parce que tu n'auras gardé que ce qui t'appartient vraiment.*

— *J'ai peur de décevoir. J'ai peur de perdre ceux qui ne comprennent pas.*

— *Alors perds-les. Parce que ceux qui ne peuvent pas accepter ta vérité n'ont jamais vraiment aimé qui tu es.*

— *Et si je me perds ?*

— *C'est seulement en te perdant que tu pourras te retrouver. Vraiment. Entière. Sauvage. Libre.*

— *Et si... Et si je n'y arrive pas ?*

— *Alors je serai là. Je suis la flamme en toi qui refuse de s'éteindre. Je suis le souffle qui te pousse à te relever. Je suis cette voix qui murmure: Tu es bien plus forte que tu ne le crois.*

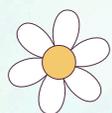
— *Alors... je lâche. Je dépose. Je respire.*

— *Enfin.*





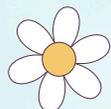
EN CAS D'URGENCE



POUR UN PROBLÈME GRAVE DE SANTÉ MENTALE OU UNE SITUATION CONSTITUANT UN DANGER POUR LA VIE COMPOSER LE 911.



POUR UNE SITUATION DE CRISE SUICIDAIRE COMPOSER LE 1-866-277-3553.



POUR DES SITUATIONS URGENTES DE CRISE PSYCHOSOCIALE NE CONSTITUANT PAS UN DANGER POUR LA VIE COMPOSER 811 OPTION 2.



POUR UNE SITUATION TOUCHANT UN JEUNE DE MOINS DE 18 ANS CONTACTER URGENCE DPJ 1-800-461-9331.